

Milk Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

Use the messages, tips, guidance and photos to capture the attention of moms and motivate them to make the “switch to fat-free or low-fat (1%) milk” and other low-fat dairy foods and serve them as part of family meals and snacks.

Switch to skim (fat-free) or low-fat (1%) milk.



Messages for Moms of Preschool Kids



No hay poder como el poder de mamá.

Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Ofrezcales leche descremada y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) con sus comidas y meriendas.

[Note: This message is also for mothers of elementary school aged kids, who also found it engaging and relevant.]



La mamá es la primera maestra de su hijo.

Usted les enseña al dar el ejemplo. Cada vez que bebe leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) o que come yogur bajo en grasa, está dando a sus hijos una lección de cómo comer para tener una buena salud. Es una lección que durará el resto de sus vidas.



Cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes.

Dele a su niño en edad preescolar leche o yogur descremados (sin grasa) o bajo en grasa (1%) en sus comidas y meriendas. Estos alimentos están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para tener huesos fuertes y sanos.

Messages for Moms of Elementary School Kids



Ellos aún están creciendo.

Ayúdelos a crecer sanos y fuertes sirviéndoles leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) con sus comidas.



La leche es importante.

Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, las proteínas y vitamina D que se encuentra en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajo en grasa en comidas y meriendas.

Supporting Content for Milk

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other milk messages as well. Use the approaches (stories, Q & A and/or tips) that are most effective for your audience. See <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/milk> for examples of materials and resources.

MESSAGE: No hay poder como el poder de mamá. Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Ofrezcales leche descremada y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) con sus comidas y meriendas.



Experiencia de una mamá:

Utilizar el “Poder de mamá” para el bien

Como mamá, mi trabajo es asegurarme de que mi familia tenga los alimentos que necesitan cada día – como la leche. Por eso les sirvo leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) a mis hijos. También tengo yogur y queso bajo en grasa y sin grasa en casa para hacer aperitivos saludables. Esto ayuda a mis hijos a comer mejor, a desarrollar hábitos sanos y a crecer fuertes.

- **Cuando se trata de hacerlo divertido, he aquí algunas ideas que funcionan para nosotros:**
- **Tenga leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) en el refrigerador para las meriendas.** Un vaso de leche fría tiene un gran sabor y es una manera fácil de recuperar la energía de los pequeños después de jugar.
- **Hágalo especial:** En los días fríos, todos disfrutamos de leche caliente con canela y un toque de extracto de vainilla.
- **Preparen las meriendas y las comidas juntos:** Una vez a la semana los niños y yo hacemos licuados. Mezclamos leche baja en grasa (1%) con sus frutas favoritas o con jugo 100% de fruta, y yogur bajo en grasa.
- **Mezcle la leche, el queso y el yogur con otros alimentos.** Yo pongo yogur natural sin grasa sobre papas horneadas. Sabe a “sour cream” (o crema agria) y mis hijos no sienten la diferencia. Cuando hago avena, uso leche baja en grasa (1%) en lugar de agua para darle un gran sabor y nutrición. De vez en cuando, rocío queso bajo en grasa en comidas como pollo, fideos integrales o verduras.



MESSAGE: La leche es importante. Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, las proteínas y vitamina D que se encuentra en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajo en grasa en comidas y meriendas.

Las mamás suelen preguntar:



P. ¿Qué cantidad diaria de leche necesita mi familia?

R: La cantidad de leche que necesitamos al día depende de la edad. Los niños pequeños necesitan 2 tazas de medir, mientras que los niños mayores y los adultos necesitan 3 tazas de medir. Estas son las recomendaciones diarias según la edad:

Edad	Cantidad diaria recomendada de tazas de medir*
Niños de 2 a 3 años	2 tazas (16 onzas)
Niños de 4 a 8 años	2 ½ tazas (20 onzas)
Chicos de 9 a 18 años	3 tazas (24 onzas)
Adultos	3 tazas (24 onzas)

*1 taza equivale a 8 onzas

P. ¿Toman mis niños suficiente leche en la escuela?

R: Probablemente no. La mayoría de los niños sólo toman 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa como parte del almuerzo escolar. Por lo tanto, para lograr que tomen la cantidad que necesitan todos los días, muchos niños también tienen que tomar algo en casa.

P. ¿Cómo puedo ayudar a mi familia a tomar la leche diaria que necesitan?

R: Trate de hacer que la leche forme parte de las comidas y las meriendas que consumen en casa. Un vaso de leche fría va bien con la cena, y después de jugar o de la escuela. Ofrézcales alimentos elaborados de leche como yogur sin grasa o bajo en grasa – como aperitivos y postres. Ocho onzas de yogur son casi lo mismo que una taza de leche. También puede probar pequeñas cantidades de queso bajo en grasa como aperitivo. Aproximadamente 1½ a 2 onzas de la mayoría de quesos duros equivalen a una taza de leche. Pruebe cortar un bloque de queso de ocho onzas en ocho porciones pequeñas iguales – cada pieza será de aproximadamente 1 onza. Además, un queso en bloque es normalmente más barato que el queso rebanado. Si compra queso rebanado, cuente cada rebanada como si fuera 1/3 de taza de leche.



Estas son otras ideas – marque las que planea utilizar.

 Deles La Leche Que Necesitan	<i>¡Probado!</i>
a) Usar leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) en vez de agua para hacer avena y cereal caliente en el desayuno.	
b) Servir yogur sin grasa o bajo en grasa como merienda. Mezclarlo con frutas y nueces.	
c) Para el desayuno, pruebe hacer un sándwich de queso bajo en grasa hecho a la plancha.	
d) Hacer un aderezo para las frutas y las verduras hecho de yogur sin grasa o bajo en grasa.	
e) Hacer flan elaborado con leche descremada (sin grasa) o baja en grasa.	

MESSAGE: La mamá es la primera maestra de su hijo. Usted les enseña al dar el ejemplo. Cada vez que bebe leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) o que come yogur bajo en grasa, está dando a sus hijos una lección de cómo comer para tener una buena salud. Es una lección que durará el resto de sus vidas.

La Leche Descremada (sin grasa) o Baja en Grasa (1%) Contiene Los Nutrientes Que Todos Necesitan

¿Sabía que la leche está llena de vitaminas, minerales y proteínas, con nueve (9) nutrientes esenciales? Y aún mejor, la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) también proporciona esta nutrición, sólo que sin la grasa extra que está en la leche entera y en la leche reducida en grasa (2%). Sin embargo, muchos niños no toman suficiente leche para seguir fortaleciendo su cuerpo a medida que siguen creciendo. Esto es lo que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa y sus nutrientes pueden hacer por su familia:

La leche ayuda al movimiento de los músculos y los recarga después de jugar.

La leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) es saludable para el corazón.

Las proteínas y otros nutrientes en la leche ayudan a los niños a crecer y a fortalecer sus músculos y tejidos.



Usted y sus niños necesitan calcio y vitamina D para tener huesos fuertes.

El calcio en la leche ayuda a mantener unos dientes fuertes para tener una bella sonrisa.

La leche está llena de nutrientes como el potasio y el fósforo que necesitan niños y adultos para tener una buena salud.

Demuestre su poder de mamá y sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) a su familia para fomentar una vida de alimentación sana. Los estudios demuestran que los adultos que toman leche son menos propensos a sufrir enfermedades cardíacas, diabetes del tipo 2 o presión arterial alta.

MESSAGE: **Cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes.** Dele a su niño en edad preescolar leche o yogur descremados (sin grasa) o bajo en grasa (1%) en sus comidas y meriendas. Estos alimentos están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para tener huesos fuertes y sanos.

Las mamás suelen preguntar:



P: ¿Proporciona la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) la misma buena nutrición que la leche entera?

R: Si. La leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) contiene las mismas vitaminas y minerales como calcio, potasio, magnesio, vitamina D y otras necesarias para mantener el cuerpo creciendo fuerte y saludable.

P: ¿Por qué debo cambiar la leche entera por leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%)?

R: La leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) es mejor para su salud y la de sus hijos. Proporciona los mismos nutrientes que otros tipos de leche, sin las grasas saturadas. Las grasas saturadas en otros tipos de leche aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Además la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa contiene menos calorías. Y controlar el consumo de calorías ayuda a controlar el peso corporal.

P: Mi familia ha tomado leche entera durante años. ¿Cómo voy a lograr que ahora tomen leche baja en grasa?

R: Pruebe estos consejos para hacer más fácil el cambio a la leche baja en grasa:

- **Tómelo con calma.** Si su niño pequeño o su familia toma leche entera, primero cambie a leche reducida en grasa (2%) por unas cuantas semanas, luego cambie a leche baja en grasa (1%). Más tarde, puede probar la leche descremada (sin grasa).
- **Pruebe el yogur bajo en grasa.** Si a algunos miembros de la familia no les gusta la leche, intente ofrecerles yogur descremado (sin grasa) o bajo en grasa.
- **Pruebe diferentes formas de queso bajo en grasa.** Hay muchos tipos de queso que puede probar. Por ejemplo empiece con el queso bajo en grasa – es delicioso derretido en un bolillo integral.



MESSAGE: Ellos aún están creciendo. Ayúdelos a crecer sanos y fuertes sirviéndoles leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) con sus comidas.

Las mamás suelen preguntar:



P. ¿Por qué es tan importante que mi niño de primaria tome leche?

R. Al igual que los niños de todas las edades, los niños de primaria aún están creciendo. Por eso es importante que beban la cantidad recomendada de leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) para crecer fuertes y saludables. Para los niños de entre 9 y 13 años, es de aproximadamente 3 tazas de leche al día. Y la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) contiene nueve nutrientes claves como calcio, proteínas y vitamina D, sólo que sin el exceso de grasas saturadas.

P. ¿Cómo puedo aumentar la cantidad de leche que toma mi hijo?

R. Aquí le damos algunos consejos que pueden utilizar las mamás para lograr que sus hijos beban más leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%):

- Sírvales leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) con los alimentos o en las meriendas.
- En el refrigerador, ponga la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) a la vista de sus niños. Así, podrán verla y pedirle un vaso para tomar o para añadirla a su cereal de granos integrales.
- Agregue leche a algunos de los alimentos favoritos de sus hijos, como las sopas o la avena. Por ejemplo, haga una sopa de tomate cremosa en lugar de la sopa clásica de tomate al agregar leche con 1% de grasa.
- De vez en cuando, deje que sus hijos prueben leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) que viene en diferentes sabores como chocolate o fresa. Compare la etiqueta de información nutricional en los envases y elija leche con menos cantidad de azúcar.
- Disfrute con su hijo un vaso de leche o yogur bajos en grasa. O, haga capas de yogur bajo en grasa y sus frutas favoritas, nueces o cereales sin sal. Hay muchos tipos de alimentos con leche baja en grasa, así que siempre hay algo que todos pueden disfrutar.



MESSAGE: No hay poder como el poder de mamá. Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Ofrezcales leche descremada y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) con sus comidas y meriendas.

Experiencia de una mamá:

Nunca me hubiese imaginado que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) es más saludable que la leche entera



La leche ayuda a los niños a crecer fuertes. Así que es importante para mí que mis hijos reciban la leche diaria que necesitan. Solía pensar que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa no era tan saludable como la leche entera. Luego, aprendí que tienen la misma cantidad de calcio, proteínas, vitamina D y otros nutrientes, solo que con menos grasa. Por lo tanto, mi pediatra me dijo que después de los 2 años, los niños no necesitan esa grasa. La grasa saturada en la leche aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Es por eso que hice la transición a leche baja en grasa (1%). Al principio, cambié a leche de 2%. Luego, después de un par de semanas cambié a 1%. Los niños ni siquiera lo notaron.

Experiencia de una mamá:

Hacer el cambio a leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%)



¡Mi pequeñita está creciendo tan rápido! Acaba de cumplir dos años. La semana pasada, su médico me dijo que debía cambiar su leche a leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%). Me dijo que ahora que cumplió los 2 años, no es recomendable tomar la leche entera porque ésta tiene grasas saturadas que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Me explicó que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa contiene las mismas vitaminas y minerales que la leche entera – solo que sin la grasa. También es la misma leche que recibirá en la escuela cuando sea mayor. Ya que todos en mi familia somos mayores de 2 años, voy a comprar leche con 1% de grasa para toda la familia. Probaré la leche descremada (sin grasa) después de que nos hayamos acostumbrado a tomar leche baja en grasa. Me alegra saber que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa nos puede ayudar a mantener saludable el corazón. También es muy bueno sentir que le estoy enseñando a mi hija un hábito saludable.

MESSAGE: La leche es importante. Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, las proteínas y vitamina D que se encuentra en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajo en grasa en comidas y meriendas.

¡Póngale energía a su día con leche!

Como mamá, quiero asegurarme de que mis hijos obtengan la energía que necesitan para crecer fuertes y estar saludables y con ánimo todo el día. Esa es la razón por la que tengo siempre a mano leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%). Le proporciona a nuestra familia el calcio, las proteínas y la vitamina D que necesitamos, sin la grasa extra de la leche entera. A mi familia le gusta la variedad, así que también tengo en el refrigerador productos de leche bajos en grasa, como yogur o queso sin grasa. Me gusta pensar que la leche, el queso y el yogur bajos en grasa son comidas saludables que dan energía a mi familia.



Aquí hay algunas maneras en que usamos la leche para tener energía todo el día:

▪ Hágalo fácil y rápido

- Agregue leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) sobre cereal integral. Derrita una rebanada de queso mozzarella bajo en grasa sobre un pedazo de pan integral para un desayuno rápido y fácil.
- Tenga leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) en el refrigerador. Un vaso de leche fría es una manera sabrosa para saciar la sed de sus hijos después de jugar o de la escuela. Y tomar leche es una forma saludable de reemplazar algunos de los líquidos que se pierden durante el día.
- Junte su fruta favorita con queso bajo en grasa y galletas integrales bajas en sodio para un aperitivo rápido y fácil.



▪ Hágalo divertido

- Ponga diferentes tipos de yogur bajo en grasa, frutas y cereales integrales en la mesa. Deje que sus hijos sean creativos y hagan sus propias combinaciones. Les encantará comer el aperitivo saludable hecho por ellos mismos y compartir la receta con sus amigos.
- Corte y ponga su fruta favorita en un tazón. Agregue leche baja en grasa con un toque de extracto de vainilla. Luego, agregue cereal integral encima para que tenga algo crujiente. A sus hijos les encantará este saludable y sabroso aperitivo.